

TEDENSKI NAČRT VADBE 14. 4. 2020 – 17. 4. 2020

Stran za natisnit, lahko pa na prazen bel list papirja sam narišeš preglednico in vanjo beležiš vadbo.

VADBENI KARTONČEK

Ime in priimek:

Datum/ Podpis			
1.naloga			
2.naloga			
3.naloga			
4.naloga			
5.naloga			
6.naloga			
7.naloga			

Zapiši svoje odzive na vadbo (preveč, premalo, prelahko, pretežko, nisem imel časa/prostora/pogojev za vadbo, ker..., tudi pozitivnih odzivov bomo zelo veseli, ...):

Avtorica: Katja Mišič

Viri: www.spotebi.com, www.momjunction.com